

МЕНЮ на 18 сентября 2024

(неделя 3, день 3)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
301	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62
175	Кукуруза (зерна с маслом)	60	1,64	2,71	13,36	84,36
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	18,31	23,38	55,84	508,78

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
301	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54
175	Кукуруза (зерна с маслом)	80/60	7,12	4,50	49,34	266,32
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	25,06	28,94	85,84	704,86